

Spis treści

Wstęp	9
Wprowadzenie	15
Rozdział 1. Przerwanie milczenia	25
Rozdział 2. Na wspólnym gruncie	45
Rozdział 3. Przypominanie przeszłości	73
Rozdział 4. Powitanie uczuć	91
Rozdział 5. Przetrwanie	107
Rozdział 6. Kontrola	127
Rozdział 7. Współzależnienie	145
Rozdział 8. Gniew	159
Rozdział 9. Wstyd	175
Rozdział 10. Żałoba	187
Rozdział 11. Leczenie	201
Rozdział 12. Szczerość	223
Rozdział 13. Poszanowanie uczuć	233
Rozdział 14. Wejście do wspólnoty	245
Rozdział 15. Zabawa i spontaniczność	257
Rozdział 16. W drogę	269
Aneks I. Wskazówki dla grup rówieśniczych	285
Aneks II. Lista uczuć	298

Czas

na wyleczenie

Podręcznik

To wyjątkowa książka, która prowadzi DDA przez poszczególne etapy leczenia. Timmen Cermak i Jacques Rutzky dają nie tylko wiedzę teoretyczną, ale przede wszystkim precyzyjnie przemyślany, szczegółowy plan powrotu DDA do zdrowia, rozpisany na 16 etapów. Mnóstwo ćwiczeń oraz przykładów wziętych z historii życia pacjentów autorów czynią tę książkę wręcz niezbędną dla wszystkich DDA, które chcą zrozumieć swoje życie i uwolnić się od demonów przeszłości. W księgarniach także „Czas na wyleczenie. Przewodnik” Timmena Cermaka – intrygujące i poruszające wprowadzenie w tematykę DDA.

Dr Timmen L. Cermak jest psychiatrą. Specjalizację zdobył w Stanford University Hospital. Był jednym z założycieli i pierwszym przewodniczącym National Association for Children of Alcoholics. Obecnie przewodniczy California Society of Addiction Medicine. Od niemal 30 lat zajmuje się leczeniem uzależnień od różnych substancji chemicznych. Prowadzi prywatną praktykę w San Francisco i Marin County w Kalifornii.

Jacques Rutzky jest psychoterapeutą, prowadzi prywatną praktykę w San Francisco i Woddside w Kalifornii.